

طرز تهیه سالاد ماکارونی با قارچ

سالاد ماکارونی یکی از بهترین انتخاب‌ها برای یک غذای راحت، سریع و خوشمزه است. اگر زمان کافی برای آشپزی ندارید یا دوست دارید یک غذای سرد آماده کنید، سالاد ماکارونی راحت‌ترین انتخاب است. برای این که این غذای ساده و سریع برای بدن ما هم مفید باشد، بهتر است آن را با مواد سالم و مغذی همراه کنیم. در دستور امروز ما تصمیم گرفتیم قارچ در سالاد ماکارونی را امتحان کنیم.

قارچ به راحتی قابل دسترسی است، آماده‌سازی چندانی برای استفاده در غذا نیاز ندارد و خوش‌طعم و همه‌پسند است. علاوه بر همه این‌ها، فواید بسیار زیادی هم برای ما دارد. در ادامه کمی فواید قارچ را با هم مرور می‌کنیم.

فواید قارچ برای سلامتی

- مصرف قارچ به علت وجود فیبر، آنزیم‌های خاص و پروتئین‌های کم‌چرب در آن به تنظیم سطح کلسترول خون کمک می‌کند.
- برای درمان کم‌خونی و مشکلات مربوط به فقر آهن نیز قارچ به عنوان یک منبع غنی آهن خوراکی عنوان می‌شود.
- قارچ‌های خوراکی سرشار از بتاگلوکان و اسید لینولئیک کُنژوگه هستند. این دو ماده اثر شگرفی در پیشگیری از سرطان سینه و پروستات دارند.
- قارچ یک خوراکی سرشار از پروتئین، ویتامین، مواد معدنی و فیبر است و قند و نشاسته بسیار کمی دارد، از این رو یکی از بهترین موارد برای رژیم غذایی افراد دیابتی به شمار می‌رود. با کمک به فعالیت غدد درون‌ریز به تنظیم سطح انسولین نیز کمک می‌کند.
- قارچ مقدار قابل توجهی کلسیم دارد که به استحکام استخوان‌ها کمک زیادی می‌کند.
- گرچه ویتامین دی به ندرت در مواد خوراکی یافت می‌شود اما قارچ سرشار از آن است. مصرف ویتامین دی علاوه بر فواید اصلی به جذب کلسیم و فسفر نیز کمک می‌کند.
- وجود آنتی‌اکسیدان‌های قوی مانند ارگوتیونین در قارچ برای تقویت سیستم ایمنی بدن بسیار مفیدند. وجود آنتی‌بیوتیک‌های طبیعی در قارچ نیز به این امر کمک می‌کنند.
- قارچ حاوی مقدار قابل توجهی پتاسیم است و برای کاهش فشار خون بسیار مفید است.
- قارچ را همچنین می‌توان بهترین منبع غیرحیوانی سلنیوم دانست. این ماده یک آنتی‌اکسیدان قوی است که با مبارزه با رادیکال‌های آزاد قدرت سیستم ایمنی بدن را افزایش می‌دهد و همچنین برای سلامت استخوان، دندان، ناخن و مو نیز بسیار مفید است.
- این خوراکی پر فایده در کاهش وزن نیز کمک فراوانی به شما می‌کند.



طرز تهیه سالاد ماکارونی با قارچ

سالادی که در این دستور آموزش می‌دهیم تنها از ماکارونی، قارچ و طعم‌دهنده‌های مخصوص تهیه شده اما شما می‌توانید هر چیزی که دوست دارید به آن اضافه کنید؛ خیارشور، نخودفرنگی، فلفل دلمه‌ای، کالباس، ذرت، هویج یا هر ماده دیگری که دوست داشتید.

دو روش مختلف برای تهیه این سالاد خوشمزه در نظر گرفته‌ایم، یکی بدون سس برای کسانی که وعده‌های رژیمی را ترجیح می‌دهند و دیگری با سس مخصوص.

مواد لازم برای تهیه سالاد ماکارونی با قارچ بدون سس

- ماکارونی فرمی یک پیمانه
- قارچ خرد شده یک پیمانه
- سیر له شده چهار حبه
- روغن کانولا یک قاشق غذاخوری
- سرکه بالزامیک یک و نیم قاشق غذاخوری
- آبلیمو دو قاشق چای‌خوری
- جعفری خرد شده دو قاشق چای‌خوری
- ریحان خرد شده دو قاشق چای‌خوری
- آویشن یک قاشق چای‌خوری
- نمک و فلفل به میزان دلخواه

روش تهیه:

1. ابتدا حدود چهار لیوان آب را در قابلمه بریزید و بگذارید جوش بیاید. ماکارونی فرمی را در آب جوش بریزید و اجازه دهید مطابق دستور روی بسته‌بندی بپزد. این زمان معمولاً بین ۷ تا ۹ دقیقه است. سپس ماکارونی را آبکش کنید، کمی زیر آب سرد بگیرید تا به هم نچسبند و کنار بگذارید تا خنک شود.
2. کمی روغن کانولا در تابه بریزید و روی حرارت بگذارید. سیر له شده و قارچ را به آن اضافه کنید و حدود ۵ تا ۷ دقیقه تفت دهید تا طلایی شوند.
3. روغن کانولا، سرکه بالزامیک، آبلیمو، آویشن و نمک و فلفل را در یک ظرف کوچک بریزید و خوب با هم مخلوط کنید تا حالتی نسبتاً یکدست پیدا کند.
4. ماکارونی، قارچ، جعفری و ریحان را در ظرف بزرگی بریزید و سس مرحله قبل را به آن اضافه کنید. مواد را به آرامی هم بزنید تا همه قسمت‌های آن به سس آغشته شود.

سالاد ماکارونی و قارچ شما آماده است. نوش جان!



طرز تهیه سالاد ماکارونی با قارچ و سس مخصوص

مواد اصلی سالاد ماکارونی کاملاً مشابه دستور قبل است. می‌توانید از ریحان و جعفری استفاده نکنید یا مواد دیگری به آن اضافه کنید. از آنجا که بقیه مراحل تهیه سالاد ماکارونی با قارچ با سس مخصوص کاملاً مشابه دستور قبل است، در اینجا تنها به آموزش تهیه سس می‌پردازیم.

مواد لازم برای تهیه سس مخصوص سالاد ماکارونی با قارچ

- سس خردل دو قاشق سوپ‌خوری
- سس مایونز نیم پیمانه
- ماست یونانی نیم پیمانه
- سرکه سفید دو قاشق چای‌خوری
- عسل دو قاشق چای‌خوری
- نمک و فلفل به میزان دلخواه

روش تهیه سس مخصوص

1. در مرحله اول سس مایونز و خردل را در یک ظرف بریزید و خوب هم بزنید. این دو سس چرب هستند و اگر خوب آن‌ها را هم نزنید به خوبی با بقیه مواد مخلوط نمی‌شوند و سس یکدستی نخواهید داشت.
2. پس از هم زدن مایونز و خردل، ماست یونانی را به آن اضافه کنید و هم بزنید. در صورتی که به ماست یونانی دسترسی ندارید می‌توانید از ماست پر چرب استفاده کنید.
3. بقیه مواد یعنی عسل، سرکه سفید و نمک و فلفل را هم اضافه کنید، مجدداً هم بزنید و سس را در یخچال بگذارید تا برای زمان استفاده خنک بماند.

این سس را علاوه بر **سالاد ماکارونی با قارچ** می‌توانید به انواع سالادهای دیگر مثل سالاد کاهو هم اضافه کنید و از آن لذت ببرید.